



FORMULARIO DE PROGRAMA DE SEMINARIOS ELECTIVOS DE PREGRADO

Secretaría de Asuntos Académicos - Facultad de Psicología U.N.R.

1. PRESENTACIÓN

1.1. TÍTULO DEL SEMINARIO:

LA ANSIEDAD EN NUESTRA VIDA. HABILIDADES PARA EL TERAPEUTA EN FORMACIÓN .

1.2. PERÍODO

2025-2027

1.3. CUATRIMESTRE

1er. Cuatrimestre

2. ESTRUCTURA DOCENTE:

2.1 DOCENTE A CARGO:

Mg. Braçagnolo Graciela

2.2 DOCENTE CO-RESPONSABLE (si lo hubiera):

No corresponde.

2.3 EQUIPO DOCENTE (si lo hubiera):

Esp. Anmuth Lorena, Esp. Diaz Laura, Ps. Fortunaso Mariángeles, Ps. Granero Mirta, Esp. Orive Maira, Dra. Paris Laura, Mg. Rinaudo Andrea, Esp. Santarelli Griselda.

3. FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA.

a) Fundamentación de la temática en relación a: Plan de Estudios, incumbencias profesionales y pertenencia a la actualidad del campo científico de la Psicología.

La ansiedad es un permanente motivo de consulta. Sus consecuencias son muy importantes, llegando a ser limitantes e incluso, en algunos casos, invalidantes para el desempeño en la vida cotidiana, laboral, académica, etc.

Según el "Estudio epidemiológico de Salud Mental en población general de la República Argentina", presentado en 2017, los trastornos de ansiedad representan el 16,4% constituyéndose en el grupo de mayor prevalencia. En 2023 el 26,7% de los argentinos sintió malestar psicológico: es la cifra más alta en 20 años (Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA).

Las personas buscan todo tipo de ayudas para calmar el sufrimiento que les ocasiona la ansiedad. Es fundamental, por lo tanto, que los psicólogos cuenten con una formación actualizada y basada en evidencia que les posibilite dar respuestas específicas a esta temática.

El objetivo de este seminario es brindar a los terapeutas en formación herramientas teórico-prácticas para el abordaje de esta problemática, tanto con un enfoque preventivo, tendiente a lograr una mejor calidad de vida, como al diagnóstico y tratamiento de los diferentes trastornos de ansiedad. Este es un aporte de docentes y egresados de la Especialización en Psicoterapias Cognitivo Conductuales a la formación de nuestros estudiantes de grado.

b) Sugerencia de asignaturas cursadas y aprobadas de la Carrera.

Se sugiere haber cursado y aprobado, de primer año las asignaturas:

- Desarrollos Psicológicos Contemporáneos.
- Psicología

ya que muestran un panorama de las teorías psicológicas, su objeto de estudio y sus enfoques, que facilitarían el abordaje de los contenidos de este seminario.

Por otra parte, se sugiere haber cursado (o estar cursando) una asignatura de segundo año:

- Biología

que aporta conocimientos que complementan los desarrollados en esta propuesta.

4. OBJETIVOS (en términos de competencias a lograr por los estudiantes y/o de actividades para las que capacita la formación impartida):

4.1 OBJETIVOS GENERALES:

Introducir a los futuros terapeutas en la problemática de la ansiedad desde la perspectiva cognitivo conductual tanto en sus aspectos conceptuales como técnicos y de intervención profesional.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Diferenciar los conceptos básicos sobre ansiedad y respuestas fisiológicas, comportamentales y cognitivas.
- Analizar las modalidades de afrontamiento funcional y disfuncional de la ansiedad
- Identificar la incidencia de la ansiedad en aspectos de la vida cotidiana tales como sexualidad, nutrición y descanso.
- Estudiar las características específicas de los trastornos que tienen como eje elevados niveles de ansiedad
- Identificar las problemáticas de la ansiedad en la niñez como etapa específica del ciclo vital
- Analizar las posibilidades de implementación de herramientas específicas de primera, segunda y tercera generación de terapias cognitivo conductuales para el abordaje de la ansiedad.

5. PROGRAMA ANALÍTICO DE TEMAS Y BIBLIOGRAFÍA CORRESPONDIENTE.* (Completar siguiendo la Guía Normas APA 7ma. edición).

UNIDAD TEMÁTICA 1: Fundamentos básicos de la terapia cognitivo conductual de los trastornos de ansiedad.

CONTENIDOS:

- 1) Ansiedad funcional y disfuncional. Diferencia entre miedo y ansiedad. Respuestas fisiológicas, comportamentales y cognitivas. Síntomas afectivos. Laura Díaz. 2 CLASES?
- 2) Cómo se aprende a afrontar la ansiedad. Leyes del aprendizaje. Estrategias y técnicas derivadas. Modelo cognitivo del aprendizaje. Estrategias y técnicas derivadas. Graciela.

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

- Chertok A. (2006). *Las causas de nuestra conducta*. 8ª ed. Montevideo. Centro de Terapia Conductual, Cap.....
- Clark, D. & Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para los trastornos de ansiedad*. Desclee de Brouwer. Parte 1

BIBLIOGRAFÍA AMPLIATORIA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

- Cía, A. H. (2007). *La ansiedad y sus trastornos: manual diagnóstico y terapéutico* (2.ª ed.). Polemos.

UNIDAD TEMÁTICA 2: Trastornos de Ansiedad

CONTENIDOS:

- 1) Crisis de pánico-Trastorno de pánico y agorafobia. Procedimientos y herramientas de intervención.
- 2) Fobias específicas.
- 3) Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).
- 4) Ansiedad en el TOC.
- 5) Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

- Bados López A. (2000). *Agorafobia y Ataques de Pánico*. 5 ta Ed. Madrid. Pirámide
- Beck A. Clark D. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Ed España. Desclee de Brouwer. Cap. 10
- Cía, A. H. (2007). *La ansiedad y sus trastornos: manual diagnóstico y terapéutico* (2.ª ed.). Polemos. Cap. 5.

BIBLIOGRAFÍA AMPLIATORIA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

- Rodríguez Biglieri R. y Vetere G. (2011) *Manual de Terapia Cognitiva Conductual de los trastornos de ansiedad*. Buenos Aires. Ed. Polemos.

UNIDAD TEMÁTICA 3: Ansiedad y vida cotidiana

CONTENIDOS:

- Ansiedad en contexto comunitario.
- Ansiedad ante exámenes.
- Ansiedad y Sexualidad. Mirta.
- Mindfulness en la vida cotidiana: movimiento, alimentación, sexualidad, actividades rutinarias y autocompasión.
- Ansiedad y redes sociales.

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

- Bausela Herrerias, E. (2005). *Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica*. *Educere*, 9(31), 553-558.
- Sánchez Bravo, C.; Carreño Meléndez, J.; Espindola Hernández, J.; Anzures Torres, A. (2007). Las Distintas Disfunciones Sexuales Femeninas y la Relación con Ansiedad Rasgo-Estado *Psicología Iberoamericana*, 15 (1), 52-59.
- Solano Pinto, N.; Cano Vindel, A. (2012) Ansiedad en los trastornos alimentarios: un estudio comparativo *Psicothema* 24 (3), 384-389
- Torrente, E.; Piqueras, J.; Orgilés, M.; Espada, J. (2014) Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles *Terapia Psicológica* 32 (3), 175-183
- Hayes, S. & Hofmann, S. (2022). Capítulo 26 Práctica de Mindfulness *Hacia una terapia basada en procesos (TBP): Ciencia y competencias clínicas básicas de la terapia cognitivo conductual*, (pp. 449-463). Tres Olas Ediciones.

BIBLIOGRAFÍA AMPLIATORIA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Paidós.

UNIDAD TEMÁTICA 4: Ansiedad en infancias y sus cuidadores.

CONTENIDOS:

- Ansiedad patológica y miedos evolutivos.
- Manifestaciones de la ansiedad en infancias en los diferentes trastornos.
- Particularidades en el trabajo con niños. Tratamiento.
- Trabajo en el contexto familiar.

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

- Friedberg, R., Mc Clure, J.(2002) Cap 8 *Técnicas Cognitivas y conductuales de uso común* y Cap. 12 *Trabajar con niños y adolescentes ansiosos en Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes*. Paidós.
- Caballo, V., Simon, M.A., (2002) *Manual de Psicología Clínica infantil y del adolescente*. Pag. 3-12. Ed. Pirámide.

BIBLIOGRAFÍA AMPLIATORIA DE LA UNIDAD TEMÁTICA

- Caballo, V. (2005) *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos: estrategias de evaluación, problemas infantiles y trastornos de ansiedad*. Cap. 7: Rivas Muñoz, M. *las habilidades del terapeuta infantil*. Ed. Pirámide .

6. CONDICIONES DE CURSADO Y APROBACIÓN.

6.1. CURSADO

- Carga horaria total: 30 hs. (Resolución 437/2014 C.S.)
- Asistencia: 85%

6.2. METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN (explicitar y fundamentar la metodología de evaluación)

La evaluación será objetiva, formulada en ítems para ser respondidos en elección múltiple.

7. PLANIFICACIÓN SECUENCIAL DE CLASES. (El número de clases no podrá exceder el número de semanas de clases establecidas por Calendario Académico para cada cuatrimestre, a saber quince (15) semanas de clases. La planificación se entiende como un plan de trabajo flexible que está sujeto a cambios o eventualidades sobre todo en lo que refiere a cantidad de clases.)

UNIDAD	BIBLIOGRAFÍA	CLASES
1	Chertok A. (2006). <i>Las causas de nuestra conducta</i> . 8ª ed. Montevideo. Centro de Terapia Conductual. Clark, D., & Beck, A. (2012). <i>Terapia cognitiva para los trastornos de ansiedad</i> . Desclée de Brouwer.	2
2	Bados López A. (2000). <i>Agorafobia y Ataques de Pánico</i> . 5 ta Ed. Madrid. Pirámide Beck A. Clark D. (2012). <i>Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad</i> . Ed España. Desclée de Brouwer. Cap. 10 Cía, A. H. (2007). <i>La ansiedad y sus trastornos: manual diagnóstico y terapéutico</i> (2.ª ed.). Polemos. Cap. 5.	5
3	Bausela Herreras, E. (2005). <i>Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica</i> . <i>Educere</i> , 9(31), 553-558. Sánchez Bravo, C.; Carreño Meléndez, J.; Espíndola Hernández, J.; Anzures Torres, A. (2007). Las Distintas Disfunciones Sexuales Femeninas y la Relación con Ansiedad Rasgo-Estado <i>Psicología Iberoamericana</i> , 15 (1), 52-59. Solano Pinto, N.; Cano Vindel, A. (2012) Ansiedad en los trastornos alimentarios: un estudio comparativo <i>Psicothema</i> 24 (3), 384-389 Torrente, E.; Piqueras, J.; Orgilés, M.; Espada, J. (2014) Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles <i>Terapia Psicológica</i> 32 (3), 175-183 Hayes, S. & Hofmann, S. (2022). Capítulo 26 Práctica de Mindfulness <i>Hacia una terapia basada en procesos (TBP): Ciencia y competencias clínicas básicas de la terapia cognitivo conductual</i> , (pp. 449-463). Tres Olas Ediciones.	5
4	Friedberg, R., Mc Clure, J. (2002) Cap 8 <i>Técnicas Cognitivas y conductuales de uso común</i> y Cap. 12 <i>Trabajar con niños y adolescentes ansiosos en Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes</i> . Paidós. Caballo, V., Simon, M.A., (2002) <i>Manual de Psicología Clínica infantil y del adolescente</i> . Pag. 3-12. Ed. Pirámide.	2

8. ANTECEDENTES ESPECÍFICOS DE LOS DOCENTES DICTANTES (completar sólo los antecedentes específicos para el dictado del Seminario).

DOCENTE A CARGO:

Título: **Psicóloga** Año: **1989**

Antecedentes específicos para el dictado del Seminario.

a) Docencia:

Directora y docente de la Especialización en Psicoterapias Cognitivo Conductuales, Facultad de Psicología, UNR.

ADJUNTO, dedicación semiexclusiva, Interino, desde 01/04/15 a 30/9/2019 en Metodologías y Gestión de la Investigación en Psicología, Fac. de Psicología, UNR. Res. N° 865/2015 (expediente UNR N° 70.294/316). 43 años antigüedad docente. 30 en la cátedra.

JTP, dedicación semiexclusiva, interino, en Metodología de la Investigación Psicológica I, Fac. de Psicología, UNR desde 01/09/2013 hasta 31/03/15. 40 años de antigüedad docente, 26 de ellos en la cátedra.

JTP, dedicación simple, por concurso, en Metodología de la Investigación Psicológica I, Fac. de Psicología, UNR desde 1/4/91 a 31/8/13.

COORDINADORA Y DOCENTE del CURSO DE PSICOTERAPIA COGNITIVA. ENFOQUE INTEGRATIVO. Instituto Kinsey. Departamento de Ciencias del Comportamiento. Rosario. 10 cursos anuales de 80 hs cátedra. Mayo a noviembre de 2005 a 2014.

b) Formación:

Máster Scientiae en Investigación Científica y Técnica. 2010. Facultad de Ciencias Económicas. UNER. Res. Minist. N° 520/95.
 Diplomatura en Psicoterapias de 3era. Generación. Dictado por Dr. Lucas Raspall y Lic. Federico Lande. Abril a noviembre de 2015. Universidad Abierta Interamericana.
 Especialista en Sexología Clínica y Educativa, acreditada por el Instituto Kinsey de Sexología y avalada por la Federación Latinoamericana de Sexología y Educación Sexual (Res. Bello Horizonte 1991). 1 de Junio de 2009.

c) Investigación:

PROGRAMA DE INCENTIVOS. DESDE 16/06/2017. CATEGORÍA DE INVESTIGADOR II. Res. N° 2766. Facultad de Psicología de Rosario. UNR.
 DIRECTORA: Proyecto cuatrienal: Calidad de vida de estudiantes universitarios. Departamento de Metodología de la Investigación, Facultad de Psicología, UNR. Enero 2020 a Diciembre 2023. No. de Trámite: 80020190300112UR. Res.C.S. No. 125/2021.
 DIRECTORA: Proyecto bienal 1PSI383: EVALUACIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO Y ANSIEDAD EXAMEN EN LA UNIVERSIDAD. Departamento de Metodología de la Investigación, Facultad de Psicología, UNR. Enero 2018-Diciembre 2019. Res. C.S.N° 138/2019.
 DIRECTORA: Proyecto cuatrienal IPSI294: PROGRAMA INTEGRAL PARA LA DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE CONVIVENCIA. Acreditado Res. C.S. N° 890/2015, Facultad de Psicología, UNR. 2014-2017.
 DIRECTORA: Proyecto cuatrienal 1PSI174: HÁBITOS DE ESTUDIO, RENDIMIENTO ACADÉMICO Y CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDAD EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS. 2009-2012

d) Extensión:

COORDINADORA, DOCENTE Y SUPERVISORA DE PRÁCTICAS: CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO EN PSICOTERAPIAS COGNITIVO-CONDUCTUALES. Curso anual para la formación y supervisión de graduados que trabajan en efectores públicos. Dirección de Posgrado. Secretaría de Extensión, Facultad de Psicología, UNR. Fechas: 1/4/16 a abril 2017, 1/4/17 a abril 2018 y 1/4/18 a abril 2019.
 Coordinación general Taller EXÁMENES SIN MIEDO, para estudiantes de la Facultad de Psicología, UNR. Organiza Área de Psicoterapias Cognitivas y Comportamentales del Colegio de Psicólogos de Rosario, 2° Circ. Para el Área de Tutorías de la Secretaría Estudiantil de la Facultad de Psicología, UNR.
 DOCENTE en Seminarios electivos de Pregrado "PSICOTERAPIAS COGNITIVAS Y COMPORTAMENTALES". Fac. de Psicología. UNR. Rosario. 1994 a 2005.
 Coordinadora y docente Taller: Ansiedad ante exámenes virtuales, para alumnos de Lic. en Ciencias Políticas. 2020.
 Coordinadora y docente Taller: Ansiedad ante exámenes. Para alumnos de Lic. en Ciencias Políticas. 2024.

e) Otros:

EX Coordinadora del Área de Psicoterapias Cognitivas y Comportamentales del Colegio de Psicólogos de Santa Fe, 2º. Circ. (Nov.2015 a Marzo 2024).
 Miembro de ASTEC: Asociación Santafesina de Terapeutas Cognitivos.
 Miembro fundador de la Red Federal de Terapeutas Cognitivos.

DOCENTE CO-RESPONSABLE (si lo hubiera):

Título: Año:

Antecedentes específicos para el dictado del Seminario.

a) Docencia:

b) Formación:

c) Investigación:

d) Extensión:

e) Otros:

Integrantes del Equipo docente.

1- Nombre y Apellido: Lorena Anmuth.

Título: Psicóloga, Especialista en Psicoterapias Cognitivo Conductuales.

Función en el Seminario: Docente

2- Nombre y Apellido: Laura Díaz

Título: Psicóloga, Especialista en Psicoterapias Cognitivo Conductuales.

Función en el Seminario: Docente

3- Nombre y apellido: Mariángeles Fortunaso

Título: Psicóloga, Terapeuta de niños.

Función en el Seminario: Docente.

4- Nombre y Apellido: Mirta Granero .

Título: Psicóloga.

Función en el Seminario: Docente.

5- Nombre y Apellido: Maira Orive.

Título: Psicóloga, Especialista en Psicoterapias Cognitivo Conductuales.

Función en el Seminario: Docente.

6- Nombre y Apellido: Laura Paris

Título: Psicóloga, Doctora.

Función en el Seminario: Docente.

7- Nombre y Apellido: Andrea Rinaudo

Título: Psicóloga, Magister en Salud Mental

Función en el Seminario: Docente.

8- Nombre y Apellido: Griselda Santarelli

Título: Psicóloga, Especialista en Salud Colectiva con Orientación en Salud Social y Comunitaria

Función en el Seminario: Docente.

9- Nombre y Apellido: Graciela Bragagnolo

Título: Psicóloga, Magister Scientiae en Metodología de la Investigación Científica

Función en el Seminario: Coordinadora y Docente.

Participantes invitados. (Si los hubiera)

1- Nombre, Apellido:

Tema a dictar:

Cantidad de clases: